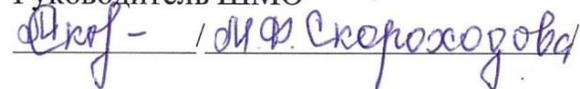


**Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Куть-Яхская средняя общеобразовательная школа»**

**Рекомендовано**

Методическим объединением НРМОБУ  
«Куть-Яхская СОШ» Протокол №1  
от «31» августа 2017г.

Руководитель ШМО



**Рассмотрено:**

Протокол заседания методического  
совета от 31 августа № 1

Заместитель директора

НРМОБУ «Куть-Яхская СОШ»

 О.Г.Сивоченко

«01» сентября 2017г.

**Утверждаю:**

Директор НРМОБУ «Куть-Яхская СОШ»

 Е.В. Бабушкина

Приказ от 01.09.2017г. № 538-0



**Рабочая программа  
Учебного предмета «Физическая культура»**

**ДЛЯ 4А КЛАССА**

**На 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Карпачев А.А.

## 1. Пояснительная записка

**Основа для разработке рабочей программы по предмету.** Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об и введении и в действие федерального образовательного стандарта общего начального образования с изменениями») и материалам авторского учебно-методического комплекта Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров Государственная Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 кл. – М.: «Вентана- Граф», 2013 г.; учебник Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров Физическая культура 4 класс – М.: «Вентана- Граф», 2014 г).

Уроки физической физкультуры проводятся (3 часа в неделю). Изучение теории вплетается в ткань каждого занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащихся, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством учителя анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

В учебном плане НРМОУ «Куть–Яхская СОШ» на изучение физической культуры в 4 классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. (102 часа в год 34 недели.)

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности;
- формирование базовых двигательных навыков и умений;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.
- Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

**Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями.

**Воспитание:**

- позитивного эмоционально – ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

#### **Специфика учебного предмета курса.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Тема плавания изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. Так как бассейн в школе отсутствует часы, отводимые на изучение материала темы, используются в разделе легкая атлетика 3ч., гимнастика 3ч., лыжная подготовка 3ч., подвижные и спортивные игры 5ч.

#### **Формы промежуточной аттестации.**

- Сдача нормативов.
- Тестирование по теории.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

#### **называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы ее регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

#### **уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

### **3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

#### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

#### **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

#### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

### **4.Тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Количество контрольных работ
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	4	<p>Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;</p> <p>обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;</p> <p>объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;</p> <p>называть самые популярные виды спорта в России</p> <p>Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;</p> <p>объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;</p> <p>объяснять значение цветов Олимпийских колец;</p> <p>с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;</p> <p>описывать церемонию открытия Олимпийских игр</p> <p>Различать основные виды травм;</p> <p>освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах</p> <p>Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;</p> <p>выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека</p>	1 Тестирование по теме «Знания о физической культуре»
2.	<b>Организация здорового образа жизни</b>	3	<p>Определять понятие «массаж»;</p> <p>объяснять роль массажа;</p> <p>демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания разминания)</p>	1 Тестирование по теме «Организация здорового образа жизни»
3.	<b>Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	2	<p>Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;</p> <p>объяснять функции сердца;</p> <p>измерять частоту сердечных сокращений;</p> <p>наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя</p> <p>Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;</p>	1 Тестирование по теме «Наблюдение за физическим развитием и

			объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя	физической подготовленностью»
4.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	4	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики	1 Тестирование по теме «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
<b>5. Спортивно-оздоровительная деятельность(89) ч.</b>				
5.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Легкая атлетика	89  21	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	6 Сдача нормативов «Прыжок в длину с разбега» «Прыжок в длину с места» «Метание набивного мяча» « «Бег 30 м » «Метание малого мяча 150г.» «Метание мяча в цель с 6 м.» «Кросс 1000м.»
	Гимнастика с основами акробатики	23	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	1 Сдача нормативов «Подтягивание в вися» «Подтягивание в вися лежа»
	Лыжная подготовка	20	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной низкой стойке	1 Сдача нормативов «Ходьба на лыжах 1 км.»
	Подвижные и	25	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;	

	спортивные игры		знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		<b>13</b>

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Учебные нормативы 4 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
4	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
5	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
6	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
7	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
8	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
9	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115

2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
4	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
6	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.15	7.45	8.15
7	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
8	Метание в цель с 6 м	4	3	2
9	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

**Календарно-тематическое планирование 4а класс**

<b>Часов</b>		<b>Название темы/урока</b>
<b>План</b>	<b>Дата</b>	
<b>4</b>		<b>Знание о физической культуре</b>
<b>04.09</b>		История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны
<b>05.09</b>		Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр
<b>06.09</b>		Опорно-двигательная система человека Способы передвижения человека
<b>11.09</b>		Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Тестирование по разделу "Знание о физической культуре"
<b>3</b>		<b>Организация здорового образа жизни</b>
<b>12.09</b>		Массаж
<b>13.09</b>		Профилактика утомления
<b>18.09</b>		Оздоровительные формы занятий. Тестирование по разделу "Организация здорового образа жизни"
<b>2</b>		<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>
<b>19.09</b>		Измерение сердечного пульса
<b>20.09</b>		Оценка состояния дыхательной системы. Тестирование по разделу "Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью"
<b>4</b>		<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>
<b>25.09</b>		Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики
<b>26.09</b>		Физические упражнения для физкультминуток
<b>27.09</b>		Физические упражнения для профилактики нарушений осанки
<b>02.10</b>		Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тестирование по разделу "Физкультурно-оздоровительная деятельность"
<b>15</b>		<b>Лёгкая атлетика</b>
<b>03.10</b>		Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ
<b>04.10</b>		Бег на скорость (30м). Сдача норматива
<b>09.10</b>		Бег на скорость (60 м).
<b>10.10</b>		Круговая эстафета
<b>11.10</b>		Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.
<b>16.10</b>		Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
<b>17.10</b>		Кросс (1000м) Сдача норматива
<b>18.10</b>		Беговые упражнения
<b>23.10</b>		Прыжки в длину по заданным ориентирам
<b>24.10</b>		Прыжок в длину с разбега на точность при-земления. Сдача норматива
<b>25.10</b>		Прыжок в длину способом «согнув ноги».
<b>07.11</b>		Тройной прыжок с места.

<b>08.11</b>		Прыжок в длину с места. Сдача норматива
<b>13.11</b>		Прыжок в длину с разбега.
<b>14.11</b>		Прыжок в высоту с прямого разбега
<b>20</b>		<b>Гимнастика с основами акробатики</b>
<b>15.11</b>		Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед
<b>20.11</b>		2-3 кувырка вперед слитно
<b>21.11</b>		Стойка на лопатках
<b>22.11</b>		Из стойки, на лопатках согнув ноги переход в упор присев
<b>27.11</b>		Мост из положения лежа
<b>28.11</b>		Мост из положения, стоя с помощью
<b>29.11</b>		Кувырок назад
<b>04.12</b>		Комбинация из ранее изученных элементов
<b>05.12</b>		Акробатическая комбинация
<b>06.12</b>		Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
<b>11.12</b>		Вис прогнувшись, поднятие ног в виси
<b>12.12</b>		Подтягивания в виси. Сдача норматива
<b>13.12</b>		Лазание по канату в три приема.
<b>18.12</b>		Перелезание через препятствие
<b>19.12</b>		Опорный прыжок на горку матов.
<b>20.12</b>		Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
<b>25.12</b>		Опорный прыжок ноги врозь через козла.
<b>26.12</b>		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.
<b>27.12</b>		Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м
<b>10.01</b>		Комбинация на бревне
<b>19</b>		<b>Лыжная подготовка</b>
<b>15.01</b>		Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости
<b>16.01</b>		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости
<b>17.01</b>		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок
<b>22.01</b>		Оценка техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости
<b>23.01</b>		Обучение технике попеременного двухшажного хода развитие выносливости
<b>24.01</b>		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости
<b>29.01</b>		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости
<b>30.01</b>		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости
<b>31.01</b>		Оценка техники попеременного двухшажного хода; развитие ловкости
<b>05.02</b>		Повторение подъемов в гору и спусков
<b>06.02</b>		Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие выносливости
<b>07.02</b>		Совершенствование техники подъемов и спусков; прохождение дистанции 1 км. на скорость. Сдача норматива

12.02	Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие быстроты
13.02	Оценка техники подъема «лесенкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости
14.02	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; разучивание поворота переступанием в движении
19.02	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке
20.02	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости
21.02	Оценка техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке
26.02	Оценка поворота переступанием; поворот переступанием на выкате со склона развитие быстроты и ловкости
<b>24</b>	<b>Подвижные игры и спортивные игры</b>
27.02	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте
28.02	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
05.03	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком
06.03	Ведение мяча на месте с низким отскоком.
07.03	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
12.03	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».
13.03	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».
14.03	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди
19.03	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
20.03	Тактические действия в защите и нападении.
21.03	Игра в мини-баскетбол.
02.04	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.
03.04	Передача мяча подброшенного партнером
04.04	Передачи у стены
09.04	Передача в парах
10.04	Прием снизу двумя руками.
11.04	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
16.04	Передачи в парах через сетку.
17.04	Нижняя прямая подача в стену
18.04	Нижняя прямая подача с расстояния 5м
23.04	Двухсторонняя игра
24.04	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».
25.04	Игры «Белые медведи», «Космонавты».
30.04	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».
<b>11</b>	<b>Легкая атлетика</b>
07.05	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».
08.05	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».
14.05	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».

<b>15.05</b>		Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».
<b>16.05</b>		Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».
<b>21.05</b>		Прыжок в длину с места
<b>22.05</b>		Прыжок в длину с разбега.
<b>23.05</b>		Прыжок в высоту с прямого разбега
<b>28.05</b>		Бросок в цель с расстояния 6 метров. Сдача норматива
<b>29.05</b>		Бросок мяча на дальность. Сдача норматива
<b>30.05</b>		Бросок набивного мяча. Сдача норматива